

チェック	品目
	■服装
	アンダーウェア: 俗に言うインナーです。速乾性素材のシャツが望ましい。夏場は着替えも必要です。
	アウターウェア: インナーの上に着る風と雨から体を守ってくれます。撥水効果のあるものが望ましい。
	トレッキングパンツ: 歩行の際、動かしやすいものを選んでください。試着できるとベスト。
	帽子: 日差しをきちんと遮れる帽子が良いです。つばの広い帽子は雨よけにもなります。
	サングラス: 夏場だけでなく冬場の要ります。日差しから目を守ってくれます。
	手袋・軍手: 寒い時期はもちろん高地の登山にチャレンジする時は必携です。
	靴下: なるべく厚手の靴下を選びましょう。クッション性は重要です。
	登山靴: 履きなれた靴でないと思わぬトラブルに会います。それを避けるためにも履きなれた靴で行きましょう。
	■必需品
	バックパック: 登山用のリュックが望ましい。内容量20~30Lのモノが一般的。
	レインウェア: 雨具です。山の天気は変わりやすいので、これは生死を分けることがるため妥協せず買いましょう。
	マップ: 登山用に作られた地図です。神だったら防水処理が必要です。
	タオル: 何枚か必携です。応急時にも使います。
	ビニール袋: ゴミ入れにもなるし。水を確保するときにも使えます。
	食事・行動食: カロリーメイトなどなど。高カロリー食品が望ましい。
	水筒・ハイドレーション: ハイドレーションが使えるザックだと水分補給が楽になります。
	■あると便利なもの
	ストック: 登山用の杖、T字タイプとI字タイプがある。
	ヘッドランプ: 高地登山用に1台欲しいところ。
	腕時計: スマホや携帯電話でもと思いますが、登山用の腕時計はGPS機能がついたものもあり便利。
	鈴: クマ避け、お守りに。更に笛があると位置を知らせるので便利。
	クッカー: ワンバーナーのコンロがあると便利。携帯食だけでなく温かい食べ物が食べられる。
	虫除けスプレー: 夏場は必携、汗で流れてしまうので一本携帯しておくとう便利。
	■ファースト・エイド・キット
	消毒液: 擦り傷切り傷などの傷口の消毒に使います。
	頭痛薬: 突然の頭痛に、高山病には効果ありません。
	胃腸薬: 気圧がさがると胃腸に来る人が居ます。
	風邪薬: 山の天候についていかなくなって突然の高温時に便利です。
	包帯: タオルでも代用可能ですが、あると便利です。
	絆創膏: 擦り傷、切り傷に。
	冷却用パック: 捻挫や打ち身に患部を冷す用です。
	テーピング: 膝や関節の動作サポートにも使えます。

メモ
